

# 走って、投げて、蹴って!

各プロコーチから「走る」「投げる」「蹴る」スポーツの基本動作を習おう!

## ◆日時◆

令和元年9月21日(土) 9:30~14:15 9:30~9:40 準備運動 昼休憩(12:00~13:05)

①走る、②投げる、③蹴る の3班に分かれてローテーションし練習していく。

(A)班 「走る」9:45~10:45、「投げる」11:00~12:00、「蹴る」13:15~14:15

(B)班 「投げる」9:45~10:45、「蹴る」11:00~12:00、「走る」13:15~14:15

(C)班 「蹴る」9:45~10:45、「走る」11:00~12:00、「投げる」13:15~14:15

※班編成は、こちらで振り分けをいたします。

## ◆場所◆

上井草スポーツセンター グラウンド(雨天時は地下1階体育館)

## ◆対象◆

杉並区在住の小学生(保護者の参加も可)

①②③ともに参加が可能な方

## ◆定員◆

60名(先着順)①②③共に参加できる方

## ◆料金◆

920円 当日支払い(保護者参加も920円)

※雨天時は子どものみのご参加となります

## ◆持物◆

運動に適した服装、汗ふきタオル、飲み物、帽子等

(雨天の場合は、体育館での練習となります。その際は室内シューズがないと参加出来ませんのでご注意ください)

※途中でお昼休憩が入ります。(お弁当は各自でご用意ください。外出可)

## ◆講師◆

「走る」 国際陸連 CECS レベル1 取得指導者「井原直樹」

「投げる」 元プロ野球選手「山田真介」とシミズオクトベースボールアカデミーコーチ

「蹴る」 FC東京普及部コーチ

## ◆申込◆

電話での予約、または上井草スポーツセンターまでお越しください。

・杉並区民優先受付期間…9月1日(日) 9:00~ 9日(月)

・9月10日(火)以降、空きがある場合に区外の方も参加可

## ◆問合せ◆

ご不明な点はお電話にてお問い合わせください。TEL03-3390-5707

主催:上井草スポーツセンター指定管理者  
TAC・FC東京・MELTEC 共同事業体

